

Wirkungen auf der körperlichen Ebene

„Die Intensität des OM ist auch auf körperlicher Ebene zu erklären: Die Vibrationen, die durch die Intonation des OM entstehen, breiten sich in Brust, Halsbereich und Schädel aus. Dabei rufen sie eine Resonanz hervor, die das zentrale Nervensystem und die Drüsen zart zum Vibrieren bringt. Die feinen Schwingungen werden von den Körperzellen aufgenommen, und diese werden dadurch angeregt.“ (Dr. med. Mohani Heitel: Die heilenden Klänge der Mantras, S. 21f.)

Das Singen von OM versetzt sämtliche Knochen des Brustkorbes in Schwingung. Dadurch teilt sich die Vibration auch der in der Lunge eingeschlossenen Luft mit. Hierdurch werden die Zellen der Lunge angeregt und der Gasaustausch erleichtert. Die Muskulatur des Atmungsapparates wird entspannt und gestärkt. Die Atmung wird voller und damit verstärkt sich die Zufuhr von Sauerstoff im ganzen Körper.

Es wurde festgestellt, dass im Körper durch die Vibration elektromagnetische Wellen erzeugt werden, die sich auf die Lebensfreude wie auf die Konzentrationsfähigkeit günstig auswirken.

Das Singen oder Tönen von OM bringt schnell Entspannung für unseren Körper, ruft spirituelle Kraft hervor und beschleunigt unsere evolutionäre Transformation. Wenn man sich tief auf OM konzentriert, kann sich der Klang des Mantras in Kundalini-Energie verwandeln, die im Körper freigesetzt wird. Beim OM Healing kann dies passieren und es kann sich anfühlen, als wenn Hitze aus der Steißbein-Region aufsteigt.

Wenn man AUM tönt, verdichtet sich die normalerweise im Körper verteilte Energie zu einem Zustand stark konzentrierter Energie und so kann man sich viel leichter an das Mantra hingeben. Eine solche Hingabe an das Mantra erfüllt unseren Geist mit Frieden und führt uns schließlich zu vollkommener spiritueller Weisheit.